

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с зеленым горошком.	110/50	14,24	20,4	0,72	244	228,02
	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами.	100	9,6	13	20,8	238	4
	Какао с молоком.	200	3,4	2,7	12,1	84	459
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		560	31,24	37,1	53,62	666	
Обед							
	Салат из квашеной капусты.	100	1,6	5,1	8,1	85	40
	Суп картофельный с треской-филе	250	7,72	4,54	21,29	157	219
	Лапша с куриным филе и овощами по-школьному	285	45,41	24,24	58,65	568	226
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,6		10,3	44	468
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		935	62,43	34,68	144,09	1079	
Полдник							
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,61	10,5	7,01	112	0,06
	Бефстроганов из говядины	100/50	28,71	15,24	3,93	271	375,01
	Пюре картофельное.	200	4,11	6,22	26,78	179	360
	Чай с лимоном.	200	0,18		6,64	28	454
	Хлеб ржаной	100	6,6	0,8	42,3	214	299,01
Итого за Ужин		750	41,21	32,76	86,66	804	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
	Булочка чайная с творогом.	70	10,51	8,86	8,73	262	476
Итого за Ужин 2		170	14,51	9,86	28,73	362	
Итого за день		2 845	157,29	146,4	405,2	3268	